

# Angst beheersen met mindfulness

*Hoe aandacht en compassie je kunnen bevrijden  
van angst en paniek*

Jeffrey Brantley



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

*Angst beheersen met mindfulness* verscheen eerder als *Angst beheersen met aandacht* (eerste editie 2004, tweede editie 2007). In deze editie zijn diverse termen aangepast aan de tegenwoordig gangbare vaktaal.

Oorspronkelijke titel: *Calming your anxious mind: how mindfulness and compassion can free you from anxiety, fear, and panic, Second edition*, Oakland, C.A.: New Harbinger Publications, Inc., 2007.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: René van de Weijer en Stanneke Wagenaar, Hallum  
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam  
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2007, Jeffrey Brantley

© Nederlandse vertaling 2007, 2014, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 425 9

NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# Woord vooraf

Het is mij een groot genoegen je dit boek te mogen presenteren. Dr. Jeff Brantley is een enthousiast beoefenaar van de mindfulnessmeditatie en geeft al heel lang training in stressreductie met mindfulness (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction). Daarnaast heeft Brantley veel klinische ervaring in het werken met mensen die lijden aan chronische stress, pijn en ziekten, en in het bijzonder met mensen die lijden aan chronische angst. Dit boek is voor ieder die in zijn leven met angstgevoelens kampt – en dat overkomt ons bijna allemaal wel eens – een welkome inleiding tot de mindfulnessmeditatie. Angst heerst namelijk in deze tijd. Het is een soort kosmische achtergrondstraling die onze individuele en collectieve psyche voortdurend beïnvloedt en een intense spanning opbouwt in ons lichaam. Angstgevoelens kunnen ten grondslag liggen aan de kleinste dingen die we doen of nalaten, op het werk, thuis en in onze binnenwereld. Ze kunnen zelfs de structuur en de richting van ons leven bepalen, of we het ons nu bewust zijn of niet, of we nu aan een gediagnosticeerde angststoornis lijden of niet.

Immers, hoe rijk en gezond we in de ogen van anderen en onszelf ook zijn, we blijven mensen en zijn dus niet immuun – althans niet altijd – voor de geestelijke toestand die wij kennen als angst, voor de gevolgen ervan op korte en lange termijn voor ons lichaam en voor ons gedrag bij spanningen en problemen. Meestal hebben we de neiging voor de angstgevoelens weg te lopen in plaats van ze onder de loep te nemen. Dat laatste doen we niet, omdat we al bang worden bij de gedachte er een blik op te werpen en voor onszelf toe te moeten geven hoezeer ons leven en onze beslissingen door angst bepaald kunnen zijn, en hoe weinig ervaring we hebben in het onder ogen zien en onszelf bevrijden van de innerlijke werking van zulke over-

heersende en potentieel vernietigende gevoelens.

Toch is het de moeite waard een blik te werpen op je angst, die echt te voelen in je lijf, hoe vreemd dat in eerste instantie ook lijkt. Angst kan namelijk een uitstekende leermeester blijken. De lessen die je kunt leren wanneer je (psychische) angst en chronisch gepieker met gerichte aandacht, kalmte en een heldere blik tegemoet treedt, hebben grote gevolgen. Hoewel de nerveuze beslommeringen, het gepieker, de kwellingen en de frustraties van de geest soms geen einde lijken te kennen, hoef je er, zoals Brantley bevoogt, niet door afgeremd of opgesloten te worden. En het 'volume' ervan in je leven kan mettertijd aanzienlijk afnemen.

Dit boek en de methoden die erin worden gepresenteerd, bieden je een fantastische manier om jezelf te bevrijden uit de boeien van chronische angst- en paniekgevoelens, in welke mate die zich ook manifesteren in je leven. Mindfulnessmeditatie kan een deur openen die rechtstreeks toegang geeft tot diepere, buitengewoon gezonde dimensies van je wezen die je misschien wel te lang hebt genegeerd, en die je je 'beste zelf' zou kunnen noemen. Je blijkt niets te hoeven herstellen of uit de weg te ruimen om op deze manier met jezelf in contact te komen. Het enige wat van je wordt gevraagd, zoals je zult merken in dit boek, is dat je aandacht gaat besteden aan aspecten van je leven en je directe ervaring die je tot nu toe min of meer als vanzelfsprekend hebt beschouwd. Uit diverse medische onderzoeken die we hebben gedaan bij mensen met angst- en paniekstoornissen die naar onze kliniek waren verwezen voor een MBSR-training, is gebleken dat ze enorm veel baat hadden bij het systematische geven van aandacht zoals Jeff Brantley dat in dit boek uitvoerig en helder uiteenzet.

Ongeacht wat zich tot nu toe in je leven heeft voorgedaan, ongeacht waar je nu mee kampt, ongeacht wat in jouw ogen allemaal 'verkeerd' is – vanuit MBSR-oogpunt is er op dit moment in wezen niets mis met je, ben je de moeite waard en veilig, ook al klopt dat niet met wat je weet of voelt, ook al lijkt de buitenwereld ontzettend verwarrend en bedreigend, ook al lijkt je binnenwereld in staat van grote beroering. Maar dat moet je natuurlijk wel voor jezelf vaststellen. Het grote avontuur van mindfulness is dat je die intrinsieke, weidse, veilige, bewuste, diepste hoedanigheid van je wezen (her)ontdekt. Het is een hoedanigheid die veel dieper gaat dan je gedachten en gevoelens, en die je de kans geeft je manier van leven van moment tot moment te bezielen en te begeleiden, óók – of juist – in tijden van grote interne of externe verwarring.

Deze benadering houdt ook in dat je intiemer omgaat met het innerlijke landschap van je leven – dat wil zeggen, met je geest en je lichaam, en met je

ademhaling, die een handige schakel tussen beide vormt op het enige moment dat je hebt – namelijk *dit* moment. Dat is wat mindfulness je biedt. Het gaat er niet zozeer om dat je je angstgevoelens uitschakelt, maar dat je ermee vertrouwd raakt door je ervan bewust te zijn, omdat ze er nu zijn. Als je je angst die ruimte laat, ontdek je dat jij niet samenvalt met je angst, maar dat het een samenstel van ingesleten gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen betreft waaraan je een macht toekent die ze niet over je leven hoeven te hebben. Door ze die macht te geven, beperk je je ernstig in je mogelijkheden om effectief te reageren in door deze ingesleten reactiepatronen opgeroepen situaties die je als benauwend ervaart. Je ontdekt dat 'jij' op een geheimzinnige manier groter bent dan deze geconditioneerde patronen die je lichaam en geest 'kapen' en dat het helemaal niet angstig is om je bewust te zijn van gevoelens van angst en zorg. Het is al oké. Door te leren je eigen bewustzijn te 'bewonen' en de reikwijdte en stabiliteit ervan te vergroten, vind je jezelf terug en voeg je aan je leven een aanzienlijke mate van vrijheid toe.

De grote schilderes Georgia O'Keefe heeft eens gezegd: 'Ik ben elk moment van mijn leven doodsbang geweest, maar dat heeft me er nooit van weerhouden de dingen te doen die ik wilde doen.' Als we bereid zijn geduldig en liefdevol naar onze eigen geest te kijken, naar onze geestelijke verwarring, onze angsten en aarzelingen en wanhoopsgedachten, en naar onze lichamelijke reacties op die gedachten, merken we dat wij veel groter zijn dan zij. Dan ontdekken we iets van onze ware aard.

Je bent misschien verrast te merken hoe groot en mooi en transparant je al bent. Dit boek is een uitnodiging om regelmatig met de mindfulnessbeoefening aan de slag te gaan – of je er nu zin in hebt of niet – alsof je leven ervan afhangt... en om je te laten verrassen.

Jon Kabat-Zinn, Ph.D.  
Emeritus-hoogleraar Geneeskunde  
Medical School Center for Mindfulness  
Universiteit van Massachusetts

# Inhoud

Inleiding bij de herziene editie	13
<b>DEEL I</b> <i>Je oriënteren</i>	23
1. Een mindfulnessbenadering van angst en vrees	25
2. Doelbewust aandacht geven	34
3. Het lichaam en zijn angstsysteem	40
4. Angst en de macht van de geest	50
5. Mindfulness en meditatie	62
6. Je instelling is belangrijk	75
7. De basis leggen voor je meditatie	91
<b>DEEL 2</b> <i>Mindfulness oefenen</i>	101
8. Mindfulness in het leven van alledag	103
9. Mindfulness ontwikkelen, ademhaling voor ademhaling	113
10. Aandacht voor het lichaam	125
11. Je volle aandacht op het leven richten	134
12. Vrienden worden met je angstige geest	148
13. Ruimte maken voor de angst	158

DEEL 3	<i>Een mindfulnessaanpak van angst en paniek</i>	165
14.	Bekende problemen bij de meditatie-oefeningen	167
15.	Je veilig voelen, in stilte vertoeven	182
16.	Een mindfulnessaanpak van angstgevoelens	190
17.	Een breder perspectief	202
	Bronnen	207
	Literatuur	210

# Inleiding bij de herziene editie

Wie zijn wij zonder onze angst- en paniekgevoelens?

Kunnen we leren ons te herinneren hoe we waren, weer heel te worden en onze angst- en paniekgevoelens onder ogen te zien – zeker in een wereld die maar al te vaak dol lijkt te draaien?

Kan het hernieuwde contact met onze eigen heelheid een veilige context bieden voor een verstandige aanpak van de enorme problemen die angst- en paniekgevoelens opleveren? Zou dit terughalen van ons oude zelf ons op weg kunnen helpen naar heling en transformatie, niet alleen voor onszelf, maar mogelijk ook voor de mensen om ons heen die met dezelfde problemen worstelen? En zou onze eigen heling en transformatie, behalve voor onszelf, ook van nut kunnen zijn voor onze wereld, die zo vaak wordt gedreven en gevormd door angst en stress?

Het gebeurt niet vaak dat je de kans wordt geboden een voltooid boek te herzien en aan te vullen. Die kans kreeg ik echter toen mij gevraagd werd of ik nog meer te zeggen had over mindfulness en psychische angst en of ik een herziene versie zou willen maken van mijn boek.

Het boek is nu enige jaren geleden verschenen en ik heb ervan versteld gestaan hoe positief het is ontvangen. Ik voel me er ook door vereerd. Ik krijg reacties van lezers uit de hele wereld, zowel van professionals uit de gezondheidszorg als van cliënten, die me bedanken en me vertellen hoeveel ze aan het boek hebben gehad.

Wat kon ik dan nog toevoegen aan een nieuwe editie?

Sinds het eerste boek krijg ik niet alleen de kans met lezers te praten, ik geef ook cursussen in angstbeheersing met behulp van mindfulness en compassie. Tijdens die gesprekken en cursussen wordt me gevraagd om meer informatie over onderzoek en meditatie en om meer specifieke



ke instructies om ruimte te scheppen voor angst- en paniekgevoelens en die met open geest tegemoet te treden.

En mensen komen natuurlijk ook met nieuwe, buitengewoon diepzinnige en uitdagende vragen.

Ten slotte: velen zullen gemerkt hebben dat mindfulness hen in contact leek te brengen met een innerlijke dimensie die de manier waarop ze met hun leven omgingen op een positieve manier veranderde. Door mindfulness met vriendelijkheid en compassie te beoefenen begonnen ze, zo leek het, weer aansluiting te krijgen bij een gevoel van heelheid dat nooit was weggeweest, maar waarvan ze het bestaan op de een of andere manier waren vergeten.

De nadruk in deze herziene versie ligt dan ook op deze nieuwe terreinen: meer duidelijkheid en informatie ten aanzien van meditatie en de voordelen ervan, vooral in verband met angstgevoelens; nieuwe, uitgebreide instructies om mindfulness te beoefenen en in ruimte en rust te vertoeven; nieuwe vragen en antwoorden en extra aandacht voor heelheid via gedichten en verhalen, in korte fragmenten in tal van hoofdstukken.

Daarnaast heb ik nog twee geheel nieuwe hoofdstukken geschreven en aan bestaande hoofdstukken nieuwe alinea's over onderzoek, vragen en gespreksstof toegevoegd. Ook aan de Literatuur en Bronnen aan het eind van het boek heb ik nieuwe titels toegevoegd.

Net als bij de oorspronkelijke uitgave hoop ik oprecht dat deze herziene versie alle mensen kan helpen die worstelen met angst-, onrust- en paniekgevoelens, zodat ze vrede en ontspanning zullen vinden en hun ontspanning zal zorgen voor meer vrede in de wereld.

Dank dus aan iedereen die over mindfulness leest en het beoefent, en dan nu terug naar de oorspronkelijke inleiding...

## Wanneer werelden samenkomen en versmelten

We leven in een boeiende tijd. In dit boek zul je ideeën en informatie aantreffen uit twee ogenschijnlijk heel verschillende werelden.

Uit de wereld van de op wetenschappelijke leest geschoeide westerse geneeskunde hoor je over het verband tussen lichaam en geest en over de essentiële rol van gedachten en emoties in gezondheid en ziekte. Bovendien leer je het een en ander over het angstsysteem van het lichaam en de manier waarop het al dan niet functioneren ervan tot angst en paniek leidt.

Uit de wereld van meditatie en het zoeken naar zingeving verneem je over mindfulnessmeditatie en het vermogen tot aanwezigheid en rust bij elk mens. Je zult ontdekken dat jij evenzeer over dat vermogen beschikt als ieder ander en dat je, net als ieder ander, een ongeoefende geest hebt met zijn eigen obstakels.

In bijzondere zin staat dit boek voor een belangrijke tendens in de hedendaagse maatschappij: we zien hoe er een brug wordt geslagen tussen tradities en kennis- en informatiegebieden die voorheen als volkomen op zichzelf staand werden beschouwd. In dit boek tref je verwijzingen naar gangbare medische opvattingen aan naast citaten van internationaal befaamde meditatieleraren.

Dit samenkomen van werelden werpt tal van vragen op, waarop we in veel gevallen nog geen antwoord hebben. Feit is echter wel dat de therapieën van de westerse medische wetenschap niet bij iedereen effect hebben. Dat geldt met name voor de therapieën voor angst- en paniekstoornis.

Veel hulpverleners uit de gezondheidszorg kijken dan ook naar andere bronnen om genezing en gezondheid te bevorderen. Een aanzienlijk aantal van hen heeft het ertoe gebracht te onderzoeken wat meditatie op dit terrein vermag, met als gevolg dat meditatie de afgelopen vijftientig jaar steeds breder werd toegepast in de westerse gezondheidszorg.

## Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is bedoeld voor iedereen die gebukt gaat onder gevoelens van angst, onrust en paniek, en daar iets aan zou willen doen.

Als bij jou de diagnose angststoornis is gesteld en je wordt daarvoor behandeld, of als je geen diagnose hebt, maar toch door welke oorzaak dan ook lijdt aan gevoelens van angst, onrust of paniek, is dit een boek en een benadering voor jou.

Zorgverleners die mensen die onder deze gevoelens gebukt gaan willen helpen, treffen in dit boek nuttige informatie aan over mindfulness en meditatie, evenals waardevolle ondersteuning voor hun eigen meditatie.

## De uitnodiging, uitdaging en mogelijkheden van mindfulness

De benadering die in dit boek wordt gepresenteerd, berust op een fundamentele menselijke eigenschap die mindfulness heet. Je kunt het zien als een vriendelijke, niet-oordelende, bij het moment blijvende bewustheid. Om de aanpak te laten slagen, moet je verschillende meditatie-oefeningen leren toepassen die er alle op gericht zijn die mindfulness te bevorderen.

Dit boek reikt een benadering aan die een uitnodiging, een uitdaging, een kans is om te leren omgaan met angst-, onrust- of paniekgevoelens.

Het is een uitnodiging, omdat van de oefeningen die je zult leren een vriendelijk signaal uitgaat eens stil te staan bij jezelf en je leven. Ze vragen je de bewustheid die als vanzelf uit dat aandacht-geven voortvloeit de ruimte te geven en jou te laten weten hoe je leeft – elke dag en elk moment, in elke relatie, en met jezelf. De uitnodiging om aan mindfulnessmeditatie te gaan doen is een uitnodiging om een nieuwe, gezondere relatie aan te gaan met je ervaringen – inclusief je angst-, onrust- of paniekgevoelens.

Tijdens de meditatie krijg je volop de gelegenheid de innerlijke ruimte, rust en eenvoud te ontdekken die ons als mens is meegegeven. Het is een erfenis die we maar al te vaak vergeten, maar waarnaar we steeds meer beginnen te verlangen naarmate ons leven meer aan onze greep lijkt te ontsnappen. Door deze gelegenheid aan te grijpen en vaardigheden te ontwikkelen om ‘aanwezig’ te blijven, kun je in jezelf de ruimte en rust scheppen waarmee je ook de angstigste momenten van hart en geest aankunt.

Maar weet wel: wat hier van je gevraagd wordt, is een hele uitdaging. Mindfulness is niet altijd gemakkelijk te bereiken of vol te houden. Er zullen momenten van hevige twijfel zijn, waarop je van geen meditatie meer wilt weten. Er zullen momenten zijn dat je geen zin hebt. Maar het gaat er niet om of je er zin in hebt – je moet het gewoon doen!

Bewust leven kost inspanning. Het afleren van de onachtzaamheid en oppervlakkigheid die er in de loop van je leven zijn ingeslopen, kost heel wat inspanning. Nog moeilijker is het om jezelf een halt toe te roepen en het hier en nu ten volle te ervaren. Het allermoeilijkst is het, echter, om te leren je open te stellen terwijl je je liever afsluit, om te leren te blijven bij wat pijnlijk en ongewenst is in je leven, vooral wanneer dat overschaduwd wordt door intense angstgevoelens.

## Vriendelijkheid en compassie

Mindfulnessmeditatie houdt in dat je bewust, niet-oordelend aandacht geeft, vanuit een verwelkomende, open houding. Het houdt in dat je je *naar* de ervaring van het moment wendt, in plaats van *ervan af*. Twee hoedanigheden die deze manier van omgaan met ervaringen bevorderen, zijn vriendelijkheid en compassie.

Onder vriendelijkheid verstaan we hier hartelijkheid en ontvankelijkheid. Deze hoedanigheid stelt je in staat de ervaringen te verwelkomen.

Compassie wordt doorgaans geassocieerd met gevoelens van empathie en bezorgdheid ten aanzien van het verdriet of de pijn van een ander. Deze erkenning van verdriet en pijn gaat gepaard met de wens dat er een eind aan komt. Compassie houdt ook de bereidheid in voeling te houden met de pijnlijke situatie, in de hoop een zekere troost te kunnen bieden.

In dit boek zal je worden gevraagd met vriendelijkheid en compassie te kijken naar jezelf en naar de pijn die je angst en paniek veroorzaken. Je zult een specifieke meditatie-oefening leren om deze eigenschappen in je leven te ontwikkelen. Ter verdieping van de mindfulness is het van groot belang dat je je openstelt voor deze vriendelijkheid en compassie in jezelf, en ze nader onderzoekt.

Mindfulness en compassie kunnen je verlossen van angst- en paniekgeloevens, omdat je leert bij deze gevoelens te blijven met een bewustheid die mild en ontvankelijk blijft voor pijn en verdriet. Leren om – met zelfcompassie – aanwezig te blijven, terwijl je de pijn van de angst en de paniek ondergaat, is een belangrijk onderdeel van je meditatieve reis. Als je via meditatie leert mild en ontvankelijk te blijven bij pijn en angst, zul je er ook achterkomen wat het betekent uit hun greep verlost te zijn.

## Zelfhulp is geen vervanging voor behandeling

Als je leert iets te doen om jezelf te helpen, word je een nog actiever en effectiever partner in je eigen behandeling en de zorg voor je gezondheid. Als je behandeld wordt voor een gediagnosticeerde aandoening, kan die actieve inbreng van jouw kant doorslaggevend zijn voor het verloop en de uitkomst ervan. Zelfhulpvaardigheden en -oefeningen kunnen ook een belangrijke en positieve invloed hebben op de kwaliteit van je leven met die aandoening.

De mindfulnessmeditatie-training die dit boek biedt, is weliswaar be-

doeld als een effectieve vorm van zelfhulp, maar mag beslist niet worden toegepast als vervanging voor medische of psychische therapieën die je al krijgt.

Hoewel meditatie een uiterst onschuldige, veilige bezigheid is, is het goed, als je op dit moment in behandeling bent voor een psychische of psychiatrische aandoening, toch je therapeut of arts te raadplegen voor je met de oefeningen in dit boek begint. Als je ooit een angststoornis of trauma's gehad hebt, kan meditatie in combinatie met een goede behandeling op zijn plaats zijn.

## **Mindfulness: geen techniek, maar een manier van leven**

Hoewel velen zich mindfulness eigen maken binnen het kader van een groter behandelplan voor een specifieke medische of psychische aandoening, is het een misvatting deze benadering louter als een behandeltechniek te zien. Er zijn weliswaar bemoedigende signalen die erop wijzen dat een behandeling er baat bij kan hebben, maar mindfulness werkt het best wanneer je het integraal opneemt in je stijl van leven.

Wie deze bredere visie op mindfulness niet hanteert, gaat voorbij aan de oude traditie waarin deze methode door talloze mensen op tal van plekken en momenten is beoefend. Wie deze benadering louter als een techniek ziet, heeft een verkeerd beeld van het wezenlijke effect ervan, of verliest dat zelfs geheel uit het oog.

Mindfulness vindt haar basis in dagelijkse meditatie. Dit boek biedt je stimulansen en aanwijzingen om zelf te gaan mediteren en zo mindfulness in je leven te bevorderen. Als je geïnteresseerd bent in deze methode binnen het kader van een bredere aanpak van een angstprobleem, zal de benadering in dit boek je beslist helpen. Je kunt de kwaliteit van je leven echter nog meer verhogen door mindfulness te beschouwen als een totaalbenadering van je zijn in de wereld.

## **Experiëntieel leren**

Je moet echt zelf mediteren om er baat bij te hebben. Alleen over mindfulness lezen zal je niet veel verder helpen. Sterker nog, sommige elementen ervan kunnen idioot lijken – tot je ze zelf probeert.

Zo word je bij de bodyscan gevraagd via je tenen in en uit te ademen. Klinkt idioot, of niet soms? Deze instructie heeft te maken met het voelen van de directe gewaarwording van je ademhaling en de gewaarwording in je tenen, en het geven van evenwichtige aandacht aan beide. En dat klinkt misschien nog steeds idioot.

Maar oordeel pas op het moment dat je de meditatie-oefeningen doet. Om te weten wat mindfulness inhoudt en hoe het je leven en je relatie tot angst en paniekgevoelens kan veranderen, moet je het echt zelf ervaren door te oefenen.

Ieder van ons bezit het vermogen om rustig en evenwichtig te zijn. We zijn in staat ook de meest intense angst onder controle te houden. Dat vermogen is niet iets waarover je kunt nadenken of wat je kunt doorgronden. Het is een directe ervaring, die altijd voorhanden is. Het is geen doel, maar een manier van zijn.

Om je eigen vermogen tot rust, evenwicht en bewustheid te ontdekken, moet je je naar binnen keren en je aangeboren talent om aandacht te geven gebruiken. Jezelf zo naar binnen keren *is* mediteren. Aan de hand van dit boek leer je mediteren op een zeer elementaire manier, die mindfulness stimuleert, een je vriendelijk, niet-oordelend van jezelf bewust zijn.

Waar het in de oefeningen in dit boek om draait, is dat je jezelf een halt toeroept en om je heen kijkt. Er wordt je gevraagd te *zijn*, in plaats van te *doen*. Je zult merken dat het mogelijk is meer aanwezig te zijn bij zo ongeveer alles wat je doet.

Om dat te bevorderen, leer je hoe je je lijf in een staat van kalme aandacht en ontspannenheid kunt brengen. Kalme aandacht en een ontspannen lijf zijn belangrijke elementen van mediteren. De oefeningen in dit boek zijn niet in strijd met welke geloofstraditie of religieuze praktijk dan ook. Het gaat er louter om dat je op deze kalme, ontspannen manier aanwezig bent en je openstelt voor wat er is – in jezelf en in je leven.

Neem je deze uitdaging aan, besluit je regelmatig te gaan mediteren en heb je genoeg energie en discipline om de oefeningen uit dit boek in je leven op te nemen, dan is de kans groot dat je je leven diepgaand zult veranderen en hervormen. Neem zoveel tijd als nodig is om dit mediteren te verdiepen. Het belangrijkste is dat je de meditatie-oefeningen met overtuiging blijft doen.

Als je het volhoudt om bewust te blijven en meer en beter aandacht te geven, treed je toe tot het leger van mensen van alle rangen en standen, culturen en gezindten die hebben ontdekt wat voor rijkdom het oplevert mindful te zijn – werkelijk aanwezig in je leven. En je zult beseffen wat het werkelijk betekent om je angstige geest te kalmeren.

## Het doel van dit boek

Het doel van dit boek is je een trainingsprogramma in mindfulnessmeditatie te bieden waarmee je zelf iets aan angst- en paniekgevoelens kunt doen. Het programma is geschikt voor mensen die zelf aan mindfulnessmeditatie willen gaan doen of de meditatievorm die ze al beoefenen willen verdiepen. De oefeningen in dit boek zijn van het type dat je bij mindfulness-trainingen wordt bijgebracht. Ze zijn toegankelijk en gemakkelijk te leren.

Wat het lezen van dit boek en het leren van de oefeningen je met name opleveren, is:

- Een direct en reëel besef van wat het betekent mindful bezig te zijn. Daarmee gewapend zul je de mindfulnessmeditatie effectiever kunnen gebruiken om de angst en paniek in je leven onder controle te krijgen.
- Een reëel en direct inzicht in mindfulness als een manier van leven en zijn, met alle rijkdom die dat oplevert. Je leert er niet alleen door om je angstgevoelens onder controle te krijgen, maar je zult ook onverwachte voordelen ontdekken van het feit dat je meer aanwezig bent in je leven.
- Een intens besef van je eigen heelheid en mogelijkheden tot genezing en verandering door het onder ogen zien van je angst- en onrustgevoelens.

## Hoe je dit boek moet gebruiken

Dit boek bevat verschillende soorten informatie. Het biedt actuele informatie over lichamelijke en geestelijke gezondheid, mindfulness, mediteren en de toepassingen daarvan bij gevoelens van angst, onrust en paniek.

Ik geef talrijke voorbeelden van mensen die met dit soort gevoelens kampen. Die voorbeelden zijn rechtstreeks ontleend aan mijn ervaringen met honderden meditatieleerlingen. Natuurlijk zijn hun namen en herkenbare persoonlijke bijzonderheden om privacyredenen veranderd.

Een groot deel van dit boek is gewijd aan mindfulnessstraining en -beoefening. De uitleg en de geleide-meditatieverhalen richten zich op specifieke mindfulnessmeditatie-oefeningen. De genezende en transformerende kracht ligt in het doen van de oefeningen.

Je zult merken dat de geleide meditaties zeer uitvoerig zijn. Probeer na

elke zin van het verhaal even op lichte, natuurlijke wijze adem te halen. Dat is bevorderlijk voor je meditatie.

Lezen kan afleiden. Het werkt soms beter om je de geleide meditatie langzaam te laten voorlezen. Jij of iemand anders zou ook de zinnen van de geleide meditatie kunnen voorlezen terwijl je daar een opname van maakt. Daarna kun je dan mediteren aan de hand van die opname.

Het doel is uiteindelijk te leren mediteren *zonder* de specifieke bewoordingen van deze geleide meditatie. Het zijn niet de enig mogelijke woorden voor deze oefeningen. Als je meer geoefend raakt en meer vertrouwen krijgt, kun je de woorden van de geleide meditatie van lieverlee loslaten. Leer te vertrouwen op je eigen bewustzijn en wijsheid.

Ik doe tal van suggesties waarmee je je deze oefeningen eigen kunt maken en waarmee je ze een vaste plaats kunt geven in je leven. Neem het besluit je eraan te houden en breng daartoe de discipline op. Doe het in je eigen tempo. Het kan zijn dat een bepaalde oefening je nogal wat tijd kost, voordat je verder kunt gaan. Geen probleem. Als je ze allemaal gedaan hebt, zul je inzien hoe ze samen functioneren; elke oefening functioneert echter ook uitstekend op zichzelf. Ga serieus en geduldig te werk en geef jezelf – en elke oefening – zo een eerlijke kans.

## Ervaar het zelf

Je moet zelf mediteren om ervan te profiteren! Je schiet er niet veel mee op als je alleen het boek leest. Ook al zou je daarna nog duizend andere boeken over mindfulnessmeditatie lezen, als je het niet zelf doet, heb je er weinig aan. Het rechtstreeks ervaren van de meditatie is essentieel. Het zit hem in wat je zelf ervaart.

Sterker nog: als je moet kiezen tussen mediteren en lezen, begin dan met mediteren. En blijf mediteren! Als je dat doet, merk je dat je veel beter begrijpt wat je leest en dat je meditatie steeds dieper en verder gaat.

Denk nooit dat je ‘weet’ wat er gebeurt. Woorden, gedachten, en de illusie dat we ‘weten’ zijn hachelijke zaken! Je kunt beter mediteren zonder iets te weten. Denk niet dat je ideeën de werkelijkheid zijn. De kaart is niet het gebied.

En als je mediteert en begint te voelen dat het helpt, houd dan niet op. Blijf doorgaan! Probeer geen dingen terug te laten komen of opnieuw te laten gebeuren. Blijf gewoon aandacht geven. Je hebt al wat je nodig hebt om te slagen. Je gaat je eerste stappen zetten op een weg naar bewustwording.



Op die tocht wordt van je gevraagd dat je je best doet, volhoudt en steeds weer teruggaat naar het mediteren, ook wanneer je de 'draad' kwijtraakt of de moed je in de schoenen zinkt.

Als je dit pad naar bewustwording blijft volgen, zal je leven op onverwachte en prachtige manieren veranderen. Gegarandeerd!